

ステイ・ヘルシー 高血圧をコントロールしましょう。 心臓をヘルシーに



高血圧 (hypertension) という名でよく呼ばれる心臓病は、この国の男女の死因ナンバーワンとなっています。高血圧は、心臓病と卒中のリスクを高めます。高血圧は、症状を伴いません。高血圧でも、自分はいたって元気であると感ずることもあります。

高血圧のリスクを高めるものは何でしょうか

- 喫煙
- 飲酒
- 運動不足
- 高脂肪の食生活
- 肥満
- カルシウム不足の食生活
- ストレス

高血圧の合併症にならないための秘訣

- 定期的に運動する
- 健康な体重を達成・維持する
- アルコール類を避ける
- 禁煙
- 定期的に医師の診断を受ける
- 血圧測定を頻繁に行う

よい食品を食べて、血圧を下げましょう

- 果物、野菜、魚、穀物
- 乳製品
- 生のハーブやガーリック
- 塩分なしで味付け
- 緑の葉野菜
- 牛乳、ヨーグルト、緑の葉野菜のような高カルシウム食品

上記情報は、the American Dietetic Association提供。

ステイ・ヘルシー・プログラムは、カリフォルニア州高齢者福祉局が後援しています。
お住まいの地域における高齢者サービスやプログラムのお問い合わせは1-800-510-2020 TTY 1-800-735-2929へどうぞ。

